

Министерство здравоохранения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Уральский государственный медицинский университет»

ЛЕЧЕБНО-ВЕРХОВАЯ ЕЗДА У ПАЦИЕНТОВ С РАССТРОЙСТВАМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Методические рекомендации

Екатеринбург
2016

УДК 616.7:615.825
ББК 54.18:53.54
Л537

*Печатается по решению Ученого совета ФПК и ПП
ГБОУ ВПО УГМУ Минздрава России
(протокол № 5 от 27.05.2016 г.)*

*Ответственный редактор
д-р мед. наук В.С. Мякотных*

*Рецензенты:
д-р мед. наук М.Е. Солодянкина,
д-р мед. наук В.Г. Черкасова*

Л537 Лечебно-верховая езда у пациентов с расстройствами опорно-двигательного аппарата [Текст] : метод. рекомендации / Под. ред. В.С. Мякотных; ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России. — Екатеринбург : Издательство УГМУ, 2016. — 72 с. — ISBN 978-5-89895-781-0.

Методические рекомендации содержат сведения о таком редком и в то же время популярном виде восстановительного лечения, как верховая езда, рассматриваемая в качестве составляющей целого реабилитационного комплекса, получившего название иппотерапии. Представлены необходимые сведения о животных, используемых для проведения данного вида лечения, об уходе за ними, о разных вариантах и приемах лечебной верховой езды, об организации занятий, способах оценки их эффективности, о показаниях и противопоказаниях к проведению указанного вида восстановительного лечения и т.д. Издание будет полезным для врачей-реабилитологов, методистов лечебной физкультуры, а также для лиц, оказавшихся в группах реабилитируемых.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ЛВЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	8
ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ЛВЕ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ. . .	10
ПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ЛВЕ ПРИ РАССТРОЙСТВАХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.	11
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ЛВЕ . . .	12
ОСНОВНЫЕ УСЛОВИЯ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ЛВЕ	12
ТЕРРИТОРИЯ И МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛВЕ	13
НЕОБХОДИМЫЕ УЧЕТНЫЕ ДОКУМЕНТЫ:	18
СОСТАВ МУЛЬТИДИСЦИПЛИНАРНОЙ РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ БРИГАДЫ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ ЕЁ УЧАСТНИКОВ	19
ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ЛВЕ	22
ПЛАН ЗАНЯТИЙ ЛВЕ	25
ВОЗМОЖНЫЕ И ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЗАНЯТИЙ ЛВЕ:.	27
ОТДЕЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ ЛВЕ	29
ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ПОСАДКИ И РАВНОВЕСИЯ	34
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ ПРАВИЛЬНОЙ ПОСАДКИ ПРИ ДВИЖЕНИИ ЛОШАДИ ШАГОМ ПО МАНЕЖУ	37
УПРАЖНЕНИЕ НА ПОСЫЛ ВПЕРЁД И ОСТАНОВКУ ЛОШАДИ.	37

УПРАЖНЕНИЕ НА ПОВОРОТЫ ЛОШАДИ	38
УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ РАВНОВЕСИЯ ПРИ ДВИЖЕНИИ ЛОШАДИ ШАГОМ ПО МАНЕЖУ	38
УПРАЖНЕНИЯ ЛФК НА ЛОШАДИ (КЛАССИЧЕСКИЙ ВАРИАНТ)	39
УПРАЖНЕНИЯ НА СТОЯЩЕЙ ЛОШАДИ (УСЛОЖНЁННЫЙ ВАРИАНТ)	54
УПРАЖНЕНИЕ С ПРЕДМЕТАМИ НА ЛОШАДИ	58
ТЕСТЫ И ОПРОСНИКИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ЛВЕ	59
СОДЕРЖАНИЕ И ПОДГОТОВКА ЛОШАДЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ЛВЕ	66
СЛОВАРЬ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ТЕРМИНОВ	67
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	71

ПРЕДИСЛОВИЕ

Широко известно, что животные способны оказывать положительное воздействие на здоровье человека. В психологии и медицине существует официальное направление — анималотерапия, которое изучает, каким образом животные способствуют оздоровлению человека. Одной из разновидностей анималотерапии является иппотерапия — лечебная верховая езда (ЛВЕ), использующая в качестве оздоравливающего фактора лошадь.

Во всем мире ЛВЕ нашла широкое применение в практике реабилитации и в современных концепциях развития адаптивной физической культуры. В России иппотерапевтическая идея осуществляется как коррекционная и медицинская модель воздействия ЛВЕ на организм человека.

В 2005 г. в Свердловском областном клиническом психоневрологическом госпитале для ветеранов войн на территории подсобного хозяйства, расположенного в поселке городского типа Верхней Сысерти, было создано отделение лечебной физической культуры (ЛФК), трудотерапии и ЛВЕ. В 2010 г. занятия ЛВЕ переведены на территорию психоневрологического отдела госпиталя «Снежинка», расположенного в зеленой зоне на берегу пруда, образованного речкой Ельничная, в окрестностях г. Первоуральска. Была разработана и апробирована программа занятий для пациентов практически всех возрастных групп от 22 до 86 лет, страдающих различными заболеваниями. Особо следует отметить создание методики ЛВЕ и комплекса упражнений, специально предназначенных для восстановительной терапии инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата (ОДА). Проведено 2724 занятия с 490 пациентами, в том числе с 97 инвалидами-колясочниками.

Длительное наблюдения за пациентами, посещающими занятия ЛВЕ, позволило сделать следующие заключения:

- в процессе занятий, по результатам теста САН, установлено улучшение общего самочувствия, повышение активности и настроения пациентов с поражениями ОДА;

- лица с патологическими процессами в различных отделах позвоночника (остеохондрозы, спондилоартрозы, остеопорозы)

отмечают, по результатам тестирования, укрепление мышечного корсета, подвижности суставов;

— пациенты с повреждениями ОДА отмечают сглаживание спастических проявлений, мешающих движениям, нормализацию мышечного тонуса; для многих пациентов этой категории само нахождение на лошади явилось серьезной работой по преодолению привычной для них ситуации — зависимости от разного рода приспособлений, ранее помогавших передвижению — костылей, тросточек и др.;

— у пациентов, страдающих урогенитальными расстройствами, особенно в пожилом и старческом возрасте, отмечено улучшение работы тазовых органов вплоть до полной нормализации процессов мочеиспускания и дефекации;

— благодаря условиям проведения занятий на свежем воздухе с элементами закаливания отмечено уменьшение частоты возникновения простудных заболеваний.

Психологически при обучении приемам ЛВЕ и в процессе занятий пациенты прошли следующие этапы восстановления и улучшения психологических составляющих качества жизни:

- проявление личной инициативы;
- достижение автономии за счет большей уверенности в себе;
- овладение своими реакциями, контролем над собой;
- осознание границ своих возможностей;
- принятие правил и дисциплины проведения занятий;
- получение удовольствия от верховой езды;
- общение с животными позволило инвалидам решать и рекреационные задачи.

Многoletний труд, накопление профессионального опыта предшествовали написанию представленных методических рекомендаций, которые по существу представляют собой обобщение опыта мультидисциплинарной группы специалистов в разных аспектах ЛВЕ — врачей, методистов, ухаживающего и вспомогательного персонала.

Разработанная система упражнений уникальна, на наш взгляд, с точки зрения потенциала для социальной, физической и психологической реабилитации инвалидов любого возраста, использу-

ющих вспомогательные средства передвижения. Занятия с данной категорией пациентов в нашей стране до последнего времени практически не проводились в силу разных причин, в основном ресурсоемкости и затратности. Особенность проведения подобного рода занятий — использование вспомогательных средств и привлечение дополнительного персонала (до 3-4 человек на 1 пациента) для страховки и соблюдения максимальной техники безопасности. Поэтому в организациях, оказывающих услуги по ЛВЕ, предпочитают заниматься с пациентами детского возраста.

Недостаток методической литературы, помогающей в работе с взрослыми инвалидами, явился главным побуждающим фактором написания данных методических рекомендаций, и авторы надеются, что издание будет полезным для широкого круга читателей, особенно для тех, кто занимается проблемами реабилитации инвалидов, страдающих серьезными поражениями ОДА.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ЛВЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Согласно общепринятому определению, ЛВЕ — это метод ЛФК, в котором в качестве основного фактора реабилитации и физиотерапевтического воздействия выступает спина лошади. Всадник удерживает себя на лошади балансом и прижатием бедер и колен к торсу животного. Туловище всадника в процессе верховой езды выполняет те же движения, что и при ходьбе человека. Функцию ног всадника берут на себя конечности лошади, и при этом ноги всадника автоматически «выключаются» из так называемой антигравитационной системы. При совпадении центров тяжести человека и лошади у пациента возникает чувство равновесного состояния. Необходимость удерживать равновесие на движущейся лошади заставляет всадника синхронизировать работу мышц спины, туловища, шеи, конечностей, периодически напрягая или расслабляя их. В результате в работу включаются те мышцы, которые у больного человека бездействуют, даже будучи не пораженными. Выработанная посадка, в свою очередь, дает возможность правильно удерживать голову по отношению к туловищу. В результате этого происходит снижение тонуса мышц плечевого пояса, плечо становится в положение отведения, что влечет за собой расслабление мышц рук и улучшает их манипулятивную функцию. Это в дальнейшем позволяет правильно управлять движениями лошади с помощью повода.

Всадник в процессе занятий ЛВЕ сталкивается с необходимостью синхронизироваться с движениями лошади. Двигательные импульсы, идущие от спины лошади, вызывают ответные двигательные реакции у человека. В итоге сформированный в процессе занятий ЛВЕ динамический стереотип переносится пациентом на формирование правильной походки.

Температура тела лошади выше температуры тела человека на 1,5 градуса; движения мышц спины идущей лошади разогревают и массируют мышцы ног всадника, усиливая кровоток в конечностях. Улучшение кровотока в целом улучшает также кровоснабжение головного и спинного мозга. Во время занятий пациент

подвергается воздействию сразу нескольких новых для него стимулов, что приводит к изменению функционального состояния вегетативной нервной системы. Активизация симпатического отдела вегетативной нервной системы сопровождается повышением активности мышечной ткани, органов кровообращения и дыхания, изменением тонуса сосудов.

Проведение занятий на свежем воздухе круглогодично способствует закаливанию организма.

Общение с лошадьми в процессе занятий ЛВЕ стимулирует психологическую, аффективную сферу пациентов. Регулируется настроение, повышается самооценка, достигается душевное равновесие. Занятия на лошади, требуя постоянной концентрации внимания, способствуют адаптации пациентов к реальности. Осознание необходимых действий и умение ориентироваться в пространстве положительно стимулирует различные мыслительные процессы, что немаловажно для пациентов пожилого возраста. Происходит мобилизация волевой сферы. Пациент начинает сознательно ставить перед собой определенную цель. У него появляется соотношение реальных действий и полученных результатов, на основе чего в значительной степени улучшается функция самоконтроля, и это становится особенно важным достижением для дезадаптированных лиц.

Достигнутые пациентом успехи в верховой езде формируют личность, чуткое отношение к движениям лошади вырабатывает реакцию, умение управлять лошадью определяет навыки оценки ситуации и влияния на нее, доверие к лошади распространяется на доверие к людям.

Таким образом, в процессе реабилитации с использованием ЛВЕ происходит расширение двигательных и психологических возможностей пациента нетрадиционным и полезным методом контакта человека и животного, последовательный перенос приобретенных физических, психологических, коммуникативных навыков из ситуации верховой езды в повседневную жизнь.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ЛВЕ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Целью физической и психологической реабилитации является создание на основе использования возможностей адаптивной физической культуры (как разновидности — ЛВЕ) предпосылок для успешной бытовой, семейной и социальной адаптации пациентов с расстройствами ОДА к реальным условиям жизни.

Учитывая специфику пациентов, в том числе инвалидов с поражениями ОДА, необходимо считать актуальными следующие типы специальных коррекционных задач.

1. Общие оздоровительно-профилактические задачи:
 - оздоровление пациентов, профилактика заболеваний;
 - общая физическая подготовка с помощью адаптивной физкультуры;
 - физическая реабилитация;
 - вовлечение инвалидов в активные занятия физической культурой, конным спортом, туризмом, в том числе в школах здоровья и клубах по интересам;
 - пропаганда здорового образа жизни;
 - пропаганда разнообразных форм физкультурно-оздоровительной и медико-социальной реабилитации инвалидов.
2. Двигательные лечебно-восстановительные задачи:
 - помощь в восстановлении нарушенных функций;
 - расширение двигательных возможностей инвалидов;
 - развитие физической активности при укреплении мышц тела, улучшении равновесия, координации движений, пространственной ориентации;
 - улучшение психофизического состояния пациента.
3. Задачи коррекции психоэмоционального состояния:
 - установление связи пациента с животными, требующей активной мобилизации физических и психических усилий при создании уникальной терапевтической среды;
 - улучшение эмоционального состояния пациентов;
 - повышение уровня самооценки;
 - улучшение коммуникативных функций;
 - интеграция в общество, повышение социального статуса.

ПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ЛВЕ ПРИ РАССТРОЙСТВАХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Занятия ЛВЕ показаны при самых разных вариантах патологии ОДА и при самой разной степени тяжести, выраженности функциональных расстройств.

Расстройства функционирования ОДА возникают вследствие самых разнообразных причин, и условно их можно подразделить на первичные и вторичные. Первичные зависят от патологических процессов, непосредственно и в первую очередь поражающих кости, суставы, связки, мышцы. Это могут быть остеопорозы, остеоартрозы, спондилоартрозы, остеохондрозы, заболевания и повреждения мышц, связочного аппарата, суставов, последствия переломов, вывихов и другие варианты приобретенной и врожденной патологии. В отличие от первичных поражений ОДА, вторичные, как правило, возникают вследствие патологических процессов в центральной и периферической нервной системе, при которых нарушения двигательных функций являются, по существу, синдромами или же симптомами разного рода первично неврологических заболеваний. Это могут быть последствия острых нарушений мозгового кровообращения, травм головного и спинного мозга, заболеваний и повреждений корешков и периферических нервов, наследственно-дегенеративные заболевания, сопровождающиеся расстройствами мышц и в целом функции движений, стато-координаторными расстройствами.

Особую группу лиц, которым показаны занятия ЛВЕ, представляют так называемые инвалиды-колясочники. Это чаще всего люди, перенесшие разного рода тяжелые травмы позвоночника, сопровождавшиеся полным или же частичным повреждением вещества спинного мозга с последующим развитием нижних парапарезов, параплегий. На сегодняшний день не существует универсального и эффективного средства восстановительного лечения таких пациентов, и нередко они оказываются внезапно лишившимися привычной социальной, в том числе семейной, среды, страдают вторичными психическими расстройствами депрессивного круга

и нуждаются в проведении самых активных реабилитационных мероприятий. И, как показала наша многолетняя практика, именно занятия ЛВЕ нередко помогают им получить новый импульс, мотивацию к позитивным переменам в разных сферах их жизни, найти свое место в социуме, просто научиться жить в новых, ранее неведомых им условиях.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ЛВЕ

1. Острые и подострые стадии основного и сопутствующих заболеваний, требующих активного медицинского вмешательства.
2. Тяжёлые сопутствующие заболевания, препятствующие проведению активного восстановительного лечения.
3. Ишемическая болезнь сердца с частыми приступами стенокардии покоя.
4. Любые приступообразные и прогрессирующие психические заболевания.
5. Злокачественные новообразования в активной форме.
6. Обширные трофические язвы и пролежни.

ОСНОВНЫЕ УСЛОВИЯ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ЛВЕ

1. Врачебный контроль адекватности и эффективности физических нагрузок в процессе занятий.
2. Рациональное сочетание ЛФК, в том числе ЛВЕ, и других методов комплексной реабилитации — медикаментозных, психотерапевтических, педагогических и др.
3. Создание ощутимой терапевтической среды на занятиях.
4. Активное, сознательное и мотивированное участие пациента в реабилитационном процессе.

ТЕРРИТОРИЯ И МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛВЕ

Занятия ЛВЕ должны проводиться на специально оборудованной территории, представляющей комплекс сооружений, который включает в себя конюшню, вольер для выгула лошадей (леваду) и основную огороженную территорию для проведения занятий ЛВЕ — манеж, оборудованный приспособлениями для пересаживания пациента на лошадь.

Содержание лошадей, участвующих в процессе ЛВЕ, должно соответствовать ряду определенных условий.

Помещение конюшни должно быть подразделено на денники, непосредственно предназначенные для содержания лошадей, фуражные и седельно-инвентарные помещения. Здание конюшни — одноэтажное с чердачным помещением, расположение денников двухрядное, и они должны быть объединены общим проходом шириной не менее 3-х метров (НТП-АПК 1.10.04.003-03). Проход обязательно оборудуется кольцами для развязки лошадей (одна пара колец на два денника). Полы в конюшне нескользкие, влагонепроницаемые, малотеплопроводные, стойкие против воздействия сточных и дезинфицирующих веществ, сплошные без уклонов (СНиП 2.10.03-84). Ворота в конюшне должны быть высотой 2,4 метра, шириной 1,2 метра и открываться наружу. Окна в конюшне — с одинарным остеклением в каждом деннике (НТП-АПК 1.10.04.003-03). Должны быть предусмотрены 2 рассредоточенных эвакуационных выхода (СНиП 31-03-2001). Конструкция денника с кормушкой и поилкой: высота 2,8 метра, глубина 2,6. Площадь денника на одну лошадь — 9 м². Перегородки между денниками и со стороны прохода — 2,6 метра, конструкция сплошная на высоту 1,4 метра, выше — с прозорами (НТП-АПК 1.10.04.003-03).

Норма площади фуражной для хранения оперативного запаса кормов из расчета на одну лошадь в год. Норма площади седельно-инвентарного помещения — 9 м² (НТП-АПК 1.10.04.003-03).

В комплексе должны быть предусмотрены отапливаемые бытовые помещения, в том числе: комната для сотрудников, предназначенная для переодевания и хранения уличной, домашней и специальной одежды; раздевалки отдельно для мужчин и женщин (ВСН-52-89); оборудованный кабинет для приёма пациентов; санузел (СНиП 2.09.04-87).

Хранилище кормов и подстилок располагается с учетом обеспечения кратчайшего пути, удобства и простоты подачи кормов и подстилок в денники (НТП-АПК 1.10.04.003-03). Раздача кормов и подстилок лошадям производится вручную: грубые корма — вилами, концентрированные корма — ведрами, подстилки — корзинами на расстоянии не более 15 метров. Временное хранилище навоза и использованных подстилок представляет собой открытую площадку, расположенную на расстоянии 60 метров от здания конюшни с подветренной стороны (НТП-АПК 1.10.04.003-03). Должны быть предусмотрены также отдельное помещение для хранения рабочего инвентаря и левада — огражденная площадка с песчаным грунтом для выгула лошадей.

Манеж для занятий ЛВЕ — огражденная по периметру, открытая площадка размером 20 x 30 метров. Грунт на площадке состоит из специального послойного покрытия не менее 15 см толщиной: нижний слой — крупный щебень, слой песка, травяной слой либо слой опила. Обязательна дренажная система. Плац ровный, мягкий и хорошо впитывающий влагу (НТП-АПК 1.10.04.003-03), в зимнее время года должен быть расчищен от снега. Манеж должен быть оборудован мантуром — специальным помостом с пандусом и перекладиной для удобного и безопасного пересаживания пациентов с инвалидных колясок на лошадь. Необходима маршрутная тропа, предназначенная для прохождения лошадей с конюшни до манежа и обратно. Она должна располагаться на расстоянии 50-150 метров от жилых зданий (НТП-АПК 1.10.04.003-03).

Должна обеспечиваться охрана труда, пожарная и электробезопасность. Для этого оборудуется пост и щит с противопожарным инвентарем, ящиком с песком и бочками с водой (НПБ 110-03). Для обеспечения безопасности и защиты лошадей от поражения электрическим током на комплексе предусмотрено выравнивание электрических потенциалов (ОСТ 46180-85). Молниезащита уста-

навливается в соответствии с требованиями (РД 34.21.122-87). Охрана труда сотрудников согласовывается с Р2.2.755-99.

Для проведения занятий ЛВЕ пригодны кобылы или меринки любой породы, предпочтительны местные рысистые породы, помеси тяжеловозов или беспородные лошади невысокого роста, желательно с гладкой и не высокой холкой. Они должны быть спокойны, добронравны и обладать уравновешенным характером. По возрасту для занятий наиболее подходят лошади с 5 до 14 лет. К этим годам у лошади сложились физические и эмоциональные качества, поэтому можно не опасаться неожиданного проявления каких либо нежелательных действий. Выбирая лошадь, необходимо убедиться в том, что она чутко относится к командам, спокойно воспринимает предметы, используемые на занятиях, полностью повинует и подчиняется инструктору, не боится щекотки, спокойно реагирует на прикосновения к ушам, хвосту, пояснице, паху. Животные должны иметь ветеринарный паспорт лошади, выданный местной ветеринарной службой.

В процессе проведения занятий ЛВЕ необходимо уметь определять особенности поведения лошади. Свои эмоции и намерения животные выражают разными способами — движениями, мимикой, позами, звуками и даже запахами.

Обращать внимание следует на уши, глаза, губы, ноздри, нижнюю челюсть лошади.

Уши лошади чуть опущены и развернуты в стороны, иногда слегка шевелятся — спокойное состояние. Уши высоко подняты и направлены вперед — прислушивается к каким-то звукам, вызвавшим повышенный интерес; при этом необходимо обратить внимание на то, что побеспокоило животное (лошадь может рвануть от испуга в сторону, поэтому стоит заранее успокоить ее ласковым голосом). Уши направлены от вертикального положения назад — это признак злости или сильного недовольства. Следует проявить внимание и постараться понять, что вызвало данное недовольство. Лошадь закладывает назад уши в ответ на воздействие хлыста — будьте осторожны, это признак того, что лошадь готова перейти к открытому сопротивлению, может ударить копытами. Лошадь начинает закладывать уши при вашем приближении — постарайтесь успокоить ее прежде чем вступите в непосредственный контакт. Если

сделать это не удастся, необходимо обратиться к инструктору. Уши лошади заложены назад настолько, что прижимаются к шее — животное в ярости. Держитесь подальше от лошади в таком настроении. Обратитесь за помощью к инструктору.

Глаза у лошади темные, белок практически не виден — спокойное состояние. Широко распахнутые глаза навывкате так, что виден белок — признак сильного испуга. Немедленно сообщите инструктору, успокойте лошадь ласковым, тихим голосом и поглаживанием, но только в том случае, если к ней можно безопасно подойти. Подходить к лошади в таком состоянии следует только в случае крайней необходимости!

Раздутые ноздри — признак возбуждения. Это может быть повышенное внимание к какому-либо источнику запаха. Необходимо понять, какой запах вызвал у животного сильные эмоции, и усилить свой контроль над лошадью (привязать, короче разобрать поводья) на случай, если она проявит стремление приблизиться к источнику запаха или, напротив, убежать.

Если лошадь поднимает голову и сильно вытягивает верхнюю губу как «хобот», так, что становятся видны зубы, — это признак сильного интереса к приятному запаху. За подобным поведением лошади обычно не следует никаких активных действий.

Выдвинутая вперед нижняя челюсть — однозначный признак агрессии. Обычно сочетается с прижатыми ушами. Лошадь попытается укусить или ударить передними ногами.

Если вы видите разозленную лошадь, и нет насущной необходимости вступать в контакт с ней, нужно оставить животное в покое и сообщить инструктору ЛВЕ.

Для проведения занятий ЛВЕ необходимы следующие виды оборудования и приспособлений:

1. Разноцветные пластмассовые конусы, с помощью которых проводится обучение элементам управления лошадью, предметы (набивные мешочки, мячи и др.) для разного рода манипуляций во время занятий (перекладывание, подбрасывание и др.). Необходим страховочный пояс — манишка с ремнями.
2. Конное снаряжение состоит из трензельного оголовья с разомкнутым и цельным поводом с узелками, вальтрапа, гурта вольтижировочного (специальная круговая подпруга с ручками).

3. Одежда всадника должна соответствовать погодным условиям, не стеснять движений. Брюки должны быть из нескользкой ткани (желательно хлопчатобумажные), обувь на низкой, плотной, нескользящей подошве. В холодное время года обязательны перчатки. Для безопасности одевается страховочная экипировка — манишка с фиксирующими ремнями, в дальнейшем она служит вспомогательным средством для пересадки пациента с поражениями ОДА на лошадь. Необходим защитный шлем для верховой езды, который должен подходить по размеру, быть удобным, не должен спадать или съезжать на глаза.
4. Обязательно наличие дежурной медицинской аптечки для оказания первой медицинской помощи на занятиях ЛВЕ (Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации № 266 от 24.06.1996 г.).

НЕОБХОДИМЫЕ УЧЕТНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

Направление на занятие ЛВЕ выдается при первичном осмотре пациента лечащим врачом совместно с врачом ЛФК. Направление пациент должен предъявить инструктору ЛВЕ на первом занятии.

Памятка по технике безопасности на занятиях ЛВЕ выдается совместно с направлением для внимательного изучения пациентом.

Информационно-добровольное согласие (отказ) на лечение методом ЛВЕ. Своей подписью на первом занятии пациент подтверждает добровольное согласие на процедуру ЛВЕ, либо отказ от нее и факт ознакомления с правилами поведения и мерами безопасности на занятиях.

Журнал учета посещений пациентами занятий ЛВЕ ведет инструктор ЛВЕ. В журнале фиксируется фамилия, имя, отчество пациента, возраст, № отделения, № палаты, диагноз, дата выполнения процедуры.

В журнале тренинга лошадей берейтор составляет расписание тренировок для каждой лошади индивидуально, в целом на рабочую неделю.

В ветеринарном журнале ставятся отметки о состоянии здоровья лошади, о вызове ветеринара и ветеринарных манипуляциях.

СОСТАВ МУЛЬТИДИСЦИПЛИНАРНОЙ РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ БРИГАДЫ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ ЕЁ УЧАСТНИКОВ

Врач ЛФК совместно с лечащим врачом осматривает больного, уточняет диагноз, наличие или отсутствие противопоказаний к проведению занятий ЛВЕ, уровень физических и психических возможностей, принимает решение о целесообразности ЛВЕ, вносит данные в карту занимающегося, отслеживает эффективность ЛВЕ и вносит необходимые коррективы.

Методист ЛФК совместно с врачом ЛФК и инструктором ЛВЕ обсуждают и принимают решение об особенностях занятий (нагрузка, продолжительность, выполнение комплекса упражнений и т.д.). Отслеживает динамику физических и психических параметров. В случае необходимости совместно с врачом вносит коррективы в план проведения занятий. Дает методические и практические рекомендации инструктору ЛВЕ, инструкторам-помощникам.

Инструктор ЛВЕ руководствуется должностной инструкцией и несет полную ответственность за жизнь и здоровье пациента, информирует пациента о способах и особенностях метода проведения ЛВЕ. Знакомит с правилами и техникой безопасности, предупреждает о возможных непредсказуемых ситуациях, которые могут возникнуть в ходе занятий. Строго соблюдает правила безопасности и требует их соблюдения от коновода и занимающегося, делает запись в журнале по технике безопасности. Совместно с лечащим врачом, врачом и методистом ЛФК обсуждают и принимают решение об особенностях занятий. Проводит занятия по ЛВЕ, способствует достижению положительных сдвигов в физическом и психосоциальном статусе пациента, применяя для каждого индивидуально подобранные упражнения и методические приемы. Отслеживает динамику психофизических параметров. В случае необходимости совместно с врачом вносит коррективы в план занятий, фиксирует данные в карте занимающегося. Составляет ежедневные индивидуальные планы для каждого пациента.

Медицинская сестра обеспечивает наличие необходимого ассортимента медикаментов и инвентаря в дежурной аптечке для оказания первой медицинской помощи. Находится на месте проведения занятий, наблюдает за общей ситуацией. Оказывает медицинскую помощь внезапно заболевшему либо получившему травму пациенту. Измеряет и отслеживает частоту сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД) в процессе проведения занятий.

Берейтор руководствуется должностной инструкцией. Строго соблюдает расписание тренинга лошадей и график их эксплуатации. До начала занятий берейтор осматривает лошадь и, убедившись, что она здорова, чистит, седлает и выезжает на тренинг. Проводит тренировочную работу по плану. По окончании тренинга берейтор должен «отшагать» лошадь не менее 10 минут, затем отвести на место занятий или передать коноводу. Если лошадь не задействована на занятиях ЛВЕ, берейтор отводит её на конюшню, оставляет в деннике. Заметив «необычное» в поведении лошади, немедленно сообщает ветеринарному врачу или конюху. Постоянно занимается дрессировкой лошади, совершенствуя и осваивая новые навыки и новые элементы её работы. Соблюдает правила техники безопасности. Помогает методисту ЛВЕ при проведении занятий.

Коновод руководствуется должностной инструкцией. Работает под руководством инструктора ЛВЕ, соблюдает правила техники безопасности. Несет ответственность за обеспечение занятий здоровыми, спокойными лошадьми. Следит за тем, чтобы лошадь была вычищена, грива и хвост расчесаны, глаза и ноздри протерты. Если готовность лошади к работе вызывает сомнение (здоровье, особенности поведения), коновод доводит результаты своих наблюдений до сведения ветеринарного врача и конюха и вместе с ними решает вопрос о замене лошади, согласовав это с инструктором ЛВЕ. Отвечает за соблюдение составленного графика работы, времени кормления и отдыха лошадей.

Конюх руководствуется должностной инструкцией. Работает под руководством инструктора ЛВЕ, соблюдает правила техники безопасности. Несет ответственность за обеспечение занятий здоровыми, спокойными лошадьми. Осуществляет кормление, поение и уход за лошадьми, соблюдая индивидуальные нормы. Уход вклю-

чает в себя чистку лошади, уборку в денниках и смену подстилки (согласно графику). В летнее время осуществляет выпас лошадей.

Коваль (приглашенный) должен расчищать копыта лошади. Расчистка проводится раз в 45 дней и всегда начинается со стрелки, затем переходят на подошву и только в конце трогают опорный край копыта для того, чтобы лошадь могла сохранить свой естественный постав. Каждое копыто расчищается индивидуально.

Инструкторы-помощники работают под руководством методиста ЛФК и инструктора ЛВЕ, выполняют их распоряжения. Соблюдают правила техники безопасности.

Обязанностью *ветеринарного врача* (приглашенного), обслуживающего конюшню, является контроль над проведением всех обязательных противоэпизоотических мероприятий.

1. Лошади должны быть привиты: против гриппа и ринопневмонии — каждые шесть месяцев; дерматомикозов — раз в год двукратно; сибирской язвы и лептоспироза — раз в год.
2. Должна быть исследована кровь: на сеп, ИНАН, случную болезнь, бруцеллез — раз в год. Исследование крови на лептоспироз проводится в том случае, если животные не вакцинированы.
3. Дегельминтизацию нужно проводить каждые полгода.
4. Обязательная процедура, входящая в план противоэпизоотических мероприятий, — дезинфекция, дезинсекция и дератизация помещений.
5. Дополнительные мероприятия: вакцинация против столбняка (проводят один раз в два года); вакцинация против бешенства; подпиливание острых зубных краев для профилактики развития колик из-за плохого пережевывания корма.

Все обязательные противоэпизоотические мероприятия необходимо подтверждать актами, заверенными местной ветеринарной станцией.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ЛВЕ

У лошадей отличная память как на хорошее, так и на плохое. Поэтому следует стремиться к спокойному и ласковому обхождению с лошадью, чтобы общение с людьми не вызывало у животного неприятных ощущений. При непосредственном контакте с лошадью необходимо помнить, что это робкое животное, поэтому в моменты испуга и опасности пускает в ход все средства самообороны, что может быть очень опасным для человека. Лошадь может травмировать не из-за её злобного характера, а скорее, вследствие незнания правил обращения человека с лошадью. Неукоснительное соблюдение правил обезопасит занимающегося и окружающих людей, а также лошадей от травм и прочих неприятностей.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях ЛВЕ:

1. Начало занятий ЛВЕ — в строго указанное время.
2. Неукоснительное выполнение указаний и команд инструктора ЛВЕ.
3. Во время занятий обязательно ношение защитного шлема-касметки и экипировки всадника.
4. При плохом зрении на занятия рекомендуется надевать контактные линзы или безопасные очки.
5. Садясь на лошадь, ценные вещи необходимо класть в хорошо застегивающийся карман.
6. Подходить к лошади только спереди или сбоку, предварительно окликнув ее.
7. Обращаться с лошадью спокойно и ласково.
8. Давать лакомство лошади можно только на открытой ладони и с разрешения инструктора ЛВЕ.
9. Посадка и спешивание с лошади должны проходить с левой стороны лошади под наблюдением инструктора ЛВЕ.
10. Управлять лошадью спокойно и плавно, не дергая поводья.
11. При занятии на манеже нескольких лошадей необходимо соблюдать дистанцию 3-4 метра.

12. Всадник не должен останавливать лошадь на пути движения других лошадей и не ездить против смены, т.е. «по встречной полосе движения».
13. При движении на любом аллюре всадник должен соблюдать прочную посадку, не распускать поводья и не терять управление лошадью.
14. Если в манеже лошадь сбрасывает всадника, другие всадники должны спешиться и повернуть своих лошадей головой в сторону бегущей лошади, чтобы животные не могли ударить друг друга задними ногами.
15. Всадник должен наблюдать за поведением животного: прижатые уши или хлесткие удары хвостом могут свидетельствовать о том, что лошадь раздражена и недовольна. Сообщить о наблюдениях инструктору.
16. Внимательно следить за дыханием лошади и за тем, как она идет. Если лошадь задыхается или хромает, необходимо прекратить работу и сказать о своих наблюдениях инструктору ЛВЕ.
17. О любом несчастном случае, травме пациента или лошади нужно немедленно сообщить инструктору ЛВЕ.

Запрещено:

1. Находиться на территории конюшни, манежа без уведомления и разрешения инструктора ЛВЕ.
2. Находиться на территории конюшни и манежа в нетрезвом состоянии.
3. Курить на манеже и в конюшне или в непосредственной близости от нее.
4. Брать с собой колюще-режущие предметы.
5. Вести фото и видеосъемку вблизи лошади с включенными осветительными приборами и вспышками.
6. Брать с собой сотовые телефоны.
7. Делать резкие движения, бегать, шуметь, кричать и пугать лошадей.
8. Просовывать руки к лошади через решетку денника, животное может схватить зубами за пальцы или рукав одежды.
9. Самовольно открывать двери денников.

10. Кормить лошадей без разрешения работников конюшни.
11. Выводить лошадь из денника без инструктора ЛВЕ.
12. Трогать проходящих мимо лошадей.
13. Подходить к лошади сзади, чтобы она не ударила ногой.
14. Пролезать под животом или под шеей лошади.
15. Наматывать свободный конец поводка на руку.
16. Круто поворачивать лошадь на месте.
17. При выгуле лошади на поводу категорически запрещается присаживаться, садиться или ложиться на землю возле лошади.
18. Заниматься в обуви, не приспособленной для верховой езды (в шлепанцах, обуви на высоком каблуке).
19. Садиться на лошадь в конюшне, а также выезжать из конюшни верхом.
20. Подгонять впереди идущую лошадь хлыстом или взмахом руки - лошадь может ударить ногой.
21. Обгонять лошадь инструктора ЛВЕ.

ПЛАН ЗАНЯТИЙ ЛВЕ

Осмотр пациента врачом ЛФК:

1. Проведение тестов для оценки физического и психоэмоционального состояния пациента.

2. Подписание согласия или отказа на проведение процедуры ЛВЕ.

3. Составление индивидуального плана занятий ЛВЕ:

1-й день:

1) обучение технике безопасности;

2) знакомство с лошадью:

— поведение лошади,

— экстерьер лошади,

— экипировка всадника,

— первый контакт с лошадью;

3) разминка перед посадкой на лошадь;

4) объяснение задач занятия по теме «Посадка на лошадь и спешивание с лошади, формирование правильной посадки и равновесия»;

5) обучение посадке на лошадь и спешиванию с неё, удержанию равновесия.

2-й день:

1) разминка перед посадкой на лошадь;

2) повторение материала предыдущего занятия;

3) объяснение задач занятия и новых упражнений по теме: «Управление лошадью»;

4) техника безопасности при выполнении новых упражнений;

5) практическое выполнение задач нового материала на лошади:

— воздействие поводьями;

— управление шенкелями;

— посыл лошади вперед;

— остановка лошади;

— повороты лошади.

3-й день:

1) разминка перед посадкой на лошадь;

2) повторение материала предыдущего занятия;

- 3) обучение технике выполнения упражнений на лошади;
- 4) техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений на лошади.

4—8-й день:

- 1) разминка перед посадкой на лошадь;
- 2) повторение материала предыдущего занятия;
- 3) техника безопасности при выполнении упражнений;
- 4) работа по индивидуальному плану.

9-й день — осмотр пациента врачом ЛФК:

- 1) проведение тестов для подведения итогов и оценки физического и психоэмоционального состояния пациента;
- 2) Составление дальнейших рекомендаций в соответствии с полученными и ожидаемыми результатами занятий ЛФК.

ВОЗМОЖНЫЕ И ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЗАНЯТИЙ ЛВЕ:

1. Укрепление общего состояния здоровья пациента.
2. Развитие физической активности занимающегося происходит за счёт одновременной тренировки слабых мышц и расслабления патологически спастичных мышц.
3. Совершенствование равновесия, улучшение координации движений и пространственной ориентации.
4. Повышение эмоционального статуса за счёт возможности общения с природой и животным.
5. Улучшение психоэмоционального состояния пациента, повышение уровня самооценки личности. Результат достигается за счет того, что во время занятий ЛВЕ пациент ощущает себя не больным, а всадником, который управляет лошадью.
6. Повышение коммуникативных функций занимающегося достигается во время занятий при общении всадника с инструктором ЛВЕ, инструктором ЛФК, коноводом и др.
7. Повышение уровня самооценки пациента, его возможностей и потенциала за счёт приобретения новых навыков и умений.

Таблица 1

Упражнения разминки перед занятиями ЛВБ

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Методические указания
1	Основная стойка, кисти в замок перед грудью.	Круговые движения в лучезапястных суставах.	Вперёд и назад
2	Основная стойка, кисти в замок перед грудью, ладони на груди.	1 — отведение рук вперёд, 2—3 — потянуться, 4 — вернуться в и. п.	При отведении рук, ладони повернуть наружу. Повторить 4—6 раз.
3	Основная стойка	Разминать шею и плечи.	Использовать элементы самомассажа.
4	Основная стойка	1 — одно плечо вверх, другое вниз 2—3 — потянуться, 4 — вернуться в и. п.	Повторить 4—6 раз.
5	Основная стойка, руки к плечам.	1 — развести локти в стороны, 2 — свести локти перед собой.	Повторить 6—8 раз.
6	Основная стойка	Круговые вращения прямых рук.	Повторить 6—8 раз.
7	Основная стойка, руки на поясе.	1 — прогнуться в позвоночнике 2 — выгнуться.	Прогнуться — локти отвести назад, выгнуться — локти свести вперёд. Повторить 6—8 раз.
8	Основная стойка, одна рука вверх.	1 — наклоны в сторону, 2—3 — потянуться, 4 — вернуться в и.п.	Повторить в другую сторону. Повторить 4—6 раз.
9	Основная стойка	1 — наклон вперёд, 2 — выпрямиться, 3 — прогнуться назад, 4 — вернуться в и.п.	Повторить 6—8 раз.
10	Основная стойка	Перекаты с пяток на носки.	Повторить 6—8 раз.
11	Основная стойка	Подняться на носки и покачаться.	Повторить 6—8 раз.
12	Основная стойка	Полуприседы.	Спина прямая. Повторить 6—8 раз.
13	Основная стойка	Потянуться вверх.	

ОТДЕЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ ЛВЕ

Посадка на лошадь и спешивание с лошади, формирование правильной посадки и равновесия.

Процесс посадки на лошадь происходит с помоста со ступеньками и въездом для инвалидных колясок (мантура). Степень сложности процедуры посадки на лошадь зависит от формы и тяжести заболевания пациента, от его веса и наличия вспомогательных средств передвижения (инвалидные коляски, костыли, трости). Способ посадки подбирается индивидуально врачом совместно с инструктором ЛВЕ и может меняться по мере позитивной динамики возможностей пациента.

Основные способы посадки на лошадь

1-й способ — посадка с мантура.

Посадка на лошадь проводится с мантура под контролем и при страховке инструктора ЛВЕ. Коновод подводит лошадь правым боком к мантуру, пациент устанавливает руки на холке лошади или на перекладине над головой, переносит левую ногу через спину лошади, усаживается верхом.

В это время инструктор находится у правого предплечья лошади и фиксирует левую ногу пациента. Всадник должен расположиться ближе к холке. Затем всаднику следует разобрать поводья: правый повод взять в правую руку, левый — в левую, не наматывая их на руки. Поводья не должны провисать.

2-й способ — пересаживание всадника на лошадь из вспомогательных средств передвижения.

Пациент на инвалидной коляске поднимается на площадку мантура с помощью инструктора (рис. 1).

Коляска устанавливается на краю площадки мантура по ходу движения лошади. Коновод подводит лошадь правым боком к мантуру.

Расположение инструкторов при посадке: 1-й инструктор на мантуре находится за спинкой коляски, 2-й инструктор на мантуре — перед инвалидной коляской, 3-й инструктор — у левого предплечья лошади.



Рис. 1. Подъем на площадку мантура с помощью инструктора

Процесс пересаживания пациента на лошадь показан на рисунках 2—4.



Рис. 2. Пересаживание пациента на лошадь



Рис. 3. Пересаживание пациента на лошадь



Рис. 4. Пересаживание пациента на лошадь

Пересаживание: пациент берётся за перекладину или за петли на перекладине над головой и подтягивается на руках; если нет возможности подтянуться, повисает на руках (рис. 2).

1-й инструктор за страховочную экипировку приподнимает пациента и переносит на спину лошади. 2-й инструктор одновременно с ним берёт левую ногу всадника и переносит через спину лошади (рис. 3).

3-й инструктор принимает, подтягивает и фиксирует в правильном положении эту ногу пациента (рис. 4).

Коновод отводит лошадь на 2—3 шага вперёд от мантура и останавливается. 2-й инструктор следит за тем, чтобы в момент отхода лошади ногу пациента не зажало между лошадью и мантуром, поддерживает пациента за страховочный пояс. В момент движения лошади 3-й инструктор удерживает всадника за страховочный пояс. 1-й инструктор спускается с мантура, располагается с правой стороны лошади и удерживает пациента за страховку. Пациент удобней усаживается на спине стоящей лошади (рис. 5).



Рис. 5. Завершающий этап посадки на лошадь

Основные способы спешивания с лошади

Спешивание на мантур.

Спешивание с лошади происходит под контролем и при страховке инструктора ЛВЕ.

Коновод подводит лошадь правым боком к мантуру.

1-й способ спешивания: пациент устанавливает ногу на площадку мантура. Опираясь на руки, расположенные на холке лошади или на перекладине над головой, переносит ногу через спину лошади и встаёт обеими ногами на мантур.

2-й способ спешивания: пациент устанавливает ногу на площадку мантура. Опираясь на руки, расположенные на крупе, переносит ногу через холку лошади и встаёт обеими ногами на мантур. Инструктор находится у левого предплечья лошади и помогает переносу ноги пациента.

Спешивание и перенос всадника на вспомогательные средства передвижения.

Коновод подводит лошадь с всадником правым боком к мантуру. В этот момент 2-й инструктор находится на мантуре и контролирует ногу пациента с тем, чтобы её не зажало между краем мантура и лошадью. Пациент берется за перекладину над головой, потягивается, а если нет возможности подтянуться — то просто повисает. Синхронно с действиями пациента 3-й инструктор поднимает и передаёт левую ногу пациента через холку лошади 2-му инструктору. В этот момент 1-й инструктор, находясь за спинкой инвалидной коляски, за страховочный пояс пересаживает пациента на коляску. 2-й инструктор устанавливает ноги пациента на подножке инвалидной коляски. Спуск с мантура происходит также с помощью инструктора.

Спешивание на землю.

Спешивание с лошади происходит под контролем и при страховке инструктора ЛВЕ. Коновод удерживает лошадь. Всадник опускает поводья, опирается на руки, расположенные на холке лошади; наклонившись вперёд, переносит ногу через спину лошади - как бы соскальзывает, и плавно опускается обеими ногами на землю, руками придерживаясь за спину лошади. Запрещается спрыгивать с лошади во избежание травм.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ПОСАДКИ И РАВНОВЕСИЯ

Посадка на лошади. Сидя верхом на лошади, всадник должен держать спину прямо. Плечи опущены вниз и развернуты, без мышечного напряжения. Поясница слегка подана вперед, прогиб поясницы должен оставаться естественным. Руки согнуты в локтях под прямым углом и прижаты к туловищу. Разведение локтей в сторону ухудшает посадку всадника и управление лошадью, поскольку это связано с напряжением плеч. Ноги плотно прилегают к боку лошади, пятки опущены вниз. Голову всадник держит прямо, так, чтобы взгляд проходил посередине между ушами лошади. При правильной посадке центр тяжести всадника находится на одной вертикальной прямой с центром тяжести лошади (рис. 6).



Рис. 6. Правильная посадка на лошади

Разбор трензельных поводьев в две руки. Правый повод берётся в правую руку, левый — в левую руку. Нельзя наматывать поводья на руки, они не должны провисать. Руки, согнутые в локтях, должны быть свободно опущены вниз, кисти рук держат разобранные поводья. Всадник держит руки невысоко над холкой лошади. При этом плечи и предплечья должны оставаться практически неподвижными, управление лошадью осуществляется за счет движений кистями рук (рис. 7). Не перетягивать повод, не держаться за него (это средство управления, а не дополнительная опора для наездника). Начинающему всаднику тяжело сохранять равновесие без помощи рук, поэтому ему можно держаться за гриву лошади.



Рис. 7. Разбор трензельных поводьев в две руки

Равновесие — основной «стержень» процесса ЛВЕ и необходимое условие прочной посадки. Равновесие — это рефлекторно-мышечная способность всадника синхронизировать свои движения и следовать за движениями лошади, сохраняя баланс.

Шенкель. Внутренняя поверхность ноги всадника от колена до щиколотки называется шенкелем и служит одним из основных средств управления лошадью. Необходимо, чтобы шенкель находился всегда у бока лошади. Всадник должен следить за тем, чтобы держать шенкель спокойно и ровно, когда лошадь идет правильно, и действовать им энергично, если лошадь замедляет ход или

не выполняет требуемое от нее движение. Шенкелем за лошадь не «хватаются». Для удержания равновесия служат внутренние часть бедра и колено.

Управление лошадью с помощью поводьев. С помощью поводьев можно достичь различных терапевтических целей и умения решать проблемы. Кроме того, обучаясь использованию повода, пациент учится контролировать лошадь. Поводья не используются до тех пор, пока пациент, по уровню своего двигательного, когнитивного, эмоционального состояния, не будет готов к этому. Способность управлять лошадью с помощью повода требует значительной степени интегрирования различных функций.

Через поводья, соединенные трензелем, всадник воздействует на чувствительную часть рта и шеи лошади. С их помощью всадник может замедлять или ускорять движения, указывать направление.

При посыле лошади всадник «отдаёт повод» (т.е. даёт лошади ощутить ослабление давления удила на язык и беззубые дёсны). Для этого он выпрямляет руки в лучезапястных суставах. При движении прямо поводья следует держать ровно, чтобы лошадь чувствовала одинаковое давление на оба угла рта. Даже во время спокойной езды никогда не стоит отпускать полностью поводья.

Для остановки лошади или для замедления её движения всадник «набирает повод» (усиливает давление удила на язык и беззубые дёсны), отводя кисти рук или сами руки назад. Всадник может подать руки одновременно с корпусом назад.

На поворотах всадник натягивает внутренний повод (находится ближе к центру манежа) так, чтобы лошадь повернула голову, и воздействует шенкелями на бока лошади. Всадник должен стремиться управлять лошадью мягко, без рывков и резких движений.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ ПРАВИЛЬНОЙ ПОСАДКИ ПРИ ДВИЖЕНИИ ЛОШАДИ ШАГОМ ПО МАНЕЖУ

1. *Исходное положение:* поза всадника. Лёгкий предмет лежит на каскетке.

Выполнение упражнения: необходимо удержать предмет. При неправильной посадке, наклоне головы предмет упадёт.

2. *Исходное положение:* поза всадника. Лист бумаги помещен под всадника.

Выполнение упражнения: езда шагом. При неправильной посадке лист выскользнет из под всадника.

3. *Исходное положение:* поза всадника. На носки обуви поместить небольшие предметы.

Выполнение упражнения: езда шагом, удерживая предметы и опустив пятки вниз.

УПРАЖНЕНИЕ НА ПОСЫЛ ВПЕРЁД И ОСТАНОВКУ ЛОШАДИ

1. *Исходное положение:* поза всадника.

Выполнение упражнения: остановка возле указанного инструктором предмета, букв, находящихся на стенке манежа. Команда должна выполняться без задержки.

2. *Исходное положение:* поза всадника.

Выполнение упражнения: остановка на углах манежа. Выполнять команду без задержки.

3. *Исходное положение:* поза всадника.

Выполнение упражнения: замедление шага лошади по команде инструктора. Выполнять команду без задержки.

4. *Исходное положение:* поза всадника.

Выполнение упражнения: ускорение шага лошади по команде инструктора. Выполнять команду без задержки.

5. *Исходное положение:* поза всадника.

Выполнение упражнения: остановка лошади без устной команды по сигналу поднятой руки инструктора. Выполнять команду без задержки.

УПРАЖНЕНИЕ НА ПОВОРОТЫ ЛОШАДИ

1. *Исходное положение:* поза всадника.

Выполнение упражнения: при движении лошади шагом выполнять вольты (круги) на каждом углу манежа. Завершение манёвра — в начальной точке.

2. *Исходное положение:* поза всадника.

Выполнение упражнения: подходя к углу манежа, выполнить полувольт (полукруг) и продолжить движение по диагонали манежа. На противоположном углу выполнить полувольт и продолжить движение по манежу в сторону, указанную инструктором. Не путать направление движения.

3. *Исходное положение:* поза всадника.

Выполнение упражнения: движение лошади змейкой. Обходить предметы, находящиеся на дорожке.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ РАВНОВЕСИЯ ПРИ ДВИЖЕНИИ ЛОШАДИ ШАГОМ ПО МАНЕЖУ

Возможно выполнение упражнения инвалидом с тяжелыми поражениями ОДА.

1. *Исходное положение:* поза всадника.

Выполнение упражнения: взгляд вверх, вправо, влево, вниз, не поворачивая головы.

2. *Исходное положение:* поза всадника.

Выполнение упражнения: фиксация взгляда на стабильном предмете, сохраняя правильную посадку.

3. *Исходное положение:* поза всадника.

Выполнение упражнения: фиксация взгляда на движущемся предмете, сохраняя правильную посадку.

4. *Исходное положение:* поза всадника.

Выполнение упражнения: езда с закрытыми глазами, сохраняя правильную посадку.

5. *Исходное положение:* поза всадника. Повод опущен.

Выполнение упражнения: поднять прямые руки вперёд, в стороны, вверх, сохраняя при этом правильную посадку.

6. *Исходное положение:* поза всадника. Повод опущен. Руки в стороны.

Выполнение упражнения: производятся круговые движения выпрямленными руками при сохранении правильной посадки. Руки прямые.

7. *Исходное положение:* поза всадника. Повод опущен. Руки в стороны, прямые.

Выполнение упражнения: повороты туловища вправо, влево.

УПРАЖНЕНИЯ ЛФК НА ЛОШАДИ (КЛАССИЧЕСКИЙ ВАРИАНТ)

1. *Исходное положение:* поза всадника, повод опущен.

Выполнение упражнения: поочерёдно положить руки на голову, на плечи, на колени, пальцем достать до носа (рис. 8). Упражнение выполняется в быстром темпе. Возможно выполнение упражнения инвалидом с тяжёлыми поражениями ОДА. Тренирует равновесие, реакцию.

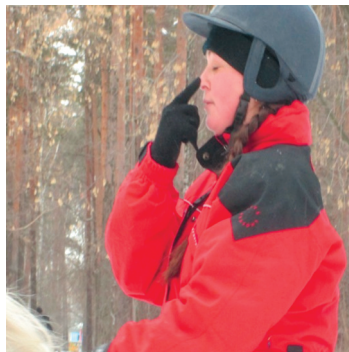


Рис. 8. Элементы упражнения 1

2. *Исходное положение:* поза всадника, повод опущен.

Выполнение упражнения: поднять руки вперёд — вернуться в исходное положение; поднять руки в стороны — вернуться в исходное положение; поднять руки вверх — вернуться в исходное положение (рис. 9). Удерживать руки на 6 счетов. Тренирует равновесие, реакцию.



Рис. 9. Элементы упражнения 2

3. *Исходное положение:* поза всадника.

Выполнение упражнения: повороты головы вправо, влево. Упражнение выполняется в медленном темпе (рис. 10). Возможно выполнение упражнения инвалидом с тяжелыми поражениями ОДА. Тренирует мышцы верхнего плечевого пояса, равновесие.



Рис. 10. Элементы упражнения 3

4. *Исходное положение:* поза всадника.

Выполнение упражнения: одновременное поднятие плеч (рис. 11). Сохранить правильную посадку. Возможно выполнение упражнения инвалидом с тяжелыми поражениями ОДА. Тренирует мышцы верхнего плечевого пояса.



Рис. 11. Элементы упражнения 4

5. *Исходное положение:* поза всадника.

Выполнение упражнения: поочередное поднятие плеч (рис. 12). Сохранить правильную посадку. Возможно выполнение упражнения инвалидом с тяжелыми поражениями ОДА. Тренирует мышцы верхнего плечевого пояса.



Рис. 12. Элементы упражнения 5

6. *Исходное положение:* поза всадника, повод опущен, руки в стороны.

Выполнение упражнения: вращение кистей вперед, назад (рис. 13). Сохранить правильную посадку. Возможно выполнение упражнения инвалидом с тяжелыми поражениями ОДА. Тренирует мышцы верхнего плечевого пояса, равновесие.



Рис. 13. Элементы упражнения 6

7. *Исходное положение:* поза всадника, повод опущен, прямые руки перед собой.

Выполнение упражнения: поворот ладоней вверх и вниз. При этом сохраняется правильная посадка. Возможно выполнение упражнения инвалидом с тяжелыми поражениями ОДА. Тренирует лучезапястные суставы.

8. *Исходное положение:* поза всадника, повод опущен.

Выполнение упражнения: одновременное вращение прямых рук вперед—назад (рис. 14). Упражнение выполняется в медленном темпе. Возможно выполнение упражнения инвалидом с тяжелыми поражениями ОДА. Тренируются мышцы верхнего плечевого пояса, равновесие.



Рис. 14. Элементы упражнения 8

9. *Исходное положение:* поза всадника, повод опущен.

Выполнение упражнения: разноимённое вращение прямых рук: правая — вперед, левая — назад (рис. 15). Упражнение выполняется в медленном темпе. Возможно выполнение упражнения инвалидом с тяжелыми поражениями ОДА. Тренируются мышцы верхнего плечевого пояса, равновесие.



Рис. 15. Элементы упражнения 9

10. *Исходное положение:* поза всадника, повод опущен, прямые руки перед собой.

Выполнение упражнения: отведение прямых рук назад (рис. 16). Упражнение выполняется в медленном темпе, при этом важно сохранять правильное положение туловища. Возможно выполнение упражнения инвалидом с тяжелыми поражениями ОДА. Тренируются мышцы верхнего плечевого пояса, равновесие, достигается растяжение грудных мышц.



Рис. 16. Элементы упражнения 10

11. *Исходное положение:* поза всадника, повод опущен, прямые руки в стороны.

Выполнение упражнения: поднять прямые руки вверх, сделать хлопок над головой (рис. 17). При этом важно сохранять правильное положение туловища. Возможно выполнение упражнения инвалидом с тяжелыми поражениями ОДА. Тренируются мышцы верхнего плечевого пояса, равновесие, координация.



Рис. 17. Элементы упражнения 11

12. *Исходное положение:* поза всадника, повод в одной руке.

Выполнение упражнения: наклон вперёд, правой рукой достать до левого уха лошади, вернуться в исходное положение; выполнить то же самое левой рукой (рис. 18). Необходимо тянуться до ощущения растяжения мышц спины. Возможно выполнение упражнения инвалидом с тяжёлыми поражениями ОДА. Тренирует широчайшие мышцы спины.



Рис. 18. Элементы упражнения 12

13. *Исходное положение:* поза всадника, повод в одной руке.

Выполнение упражнения: поворот корпуса назад, правой рукой достать до крупа лошади, вернуться в исходное положение; выполнить то же самое левой рукой (рис. 19). При повороте смотреть на руку. Возможно выполнение упражнения инвалидом с тяжёлыми поражениями ОДА. Тренирует мышцы спины, груди, равновесие.



Рис. 19. Элементы упражнения 13

14. *Исходное положение:* поза всадника, повод в одной руке.

Выполнение упражнения: наклон корпуса вперёд, правой рукой достать до левого уха лошади, выпрямиться, повернуться назад, достать до крупа, вернуться в исходное положение; выполнить то же самое левой рукой. Необходимо тянуться до ощущения растяжения мышц спины. При повороте смотреть на руку. Возможно выполнения упражнения инвалидом с тяжёлыми поражениями ОДА. Тренирует мышцы спины, мышцы груди, равновесие.

15. *Исходное положение:* поза всадника, руки на бёдрах.

Выполнение упражнения: наклоны туловища вперёд (рис. 20). Упражнение выполняется без опоры на руки. Всадник должен смотреть прямо между ушами лошади. Ноги всадника остаются неподвижными. Возможно выполнение упражнения инвали-



Рис. 20. Элементы упражнения 15

дом с тяжелыми поражениями ОДА. Тренируются мышцы спины и брюшного пресса.

16. *Исходное положение:* поза всадника, руки навису над холкой.

Выполнение упражнения: наклоны туловища вперед и вращения (рис. 21). Упражнение выполняется без опоры на руки. Всадник должен смотреть прямо между ушами лошади. Ноги остаются неподвижными. Тренируются мышцы спины, брюшного пресса.



Рис. 21. Элементы упражнения 16

17. *Исходное положение:* поза всадника.

Выполнение упражнения: наклоны туловища назад (рис. 22). Необходимо коснуться спиной крупа лошади. Возможно выполнение упражнения инвалидом с тяжелыми поражениями ОДА. Тренируются мышцы спины, брюшного пресса.



Рис. 22. Элементы упражнения 17

18. *Исходное положение:* поза всадника, руки на бёдрах.

Выполнение упражнения: наклоны туловища в стороны (рис. 23). При этом ногами необходимо удерживаться за лошадь. Тренируются боковые мышцы спины, боковые мышцы живота.

19. *Исходное положение:* поза всадника, повод опущен, руки на поясе.

Выполнение упражнения: повороты туловища вправо, влево (рис. 24). При выполнении упражнения необходимо ногами держаться за лошадь. Возможно выполнение упражнения инвалидом с тяжелыми поражениями ОДА. Тренируются боковые мышцы спины, боковые мышцы живота.

20. *Исходное положение:* поза всадника, повод в одной руке.

Выполнение упражнения: наклон туловища вправо, правой рукой дотронуться до носка правой ноги, вернуться в исходное по-



Рис. 23. Элементы упражнения 18



Рис. 24. Элементы упражнения 19

ложение; выполнить то же самое в левую сторону. Упражнение выполняется в медленном темпе. Ногами держаться за лошадь. Тренируются боковые мышцы спины, боковые мышцы живота.

21. *Исходное положение:* поза всадника, повод в левой руке, правая рука вверх.

Выполнение упражнения: наклон туловища, правой рукой дотронуться до левого носка ноги, вернуться в исходное положение (рис. 25); выполнить то же самое в правую сторону. Упражнение выполняется в медленном темпе. Ногами держаться за лошадь. Тренируются мышцы верхнего плечевого пояса, достигается растяжение мышц спины.



Рис. 25. Элементы упражнения 21

22. *Исходное положение:* поза всадника, ноги вытянуты вниз.

Выполнение упражнения: поднимать и опускать носки ног, сохраняя прямую спину (рис. 26). Достигается хорошая растяжка мышц лодыжек, согреваются ноги.

23. *Исходное положение:* поза всадника, ноги вытянуты вниз.

Выполнение упражнения: круговые движения стопами в правую и левую стороны при сохранении прямой спины. Разминаются голеностопные суставы, растягиваются икроножные мышцы.

24. *Исходное положение:* поза всадника.

Выполнение упражнения: поочерёдно поднимать колени вверх, каждый раз возвращаясь в исходное положение (рис. 27). Сохранять прямую спину. Тренируются мышцы брюшного пресса, бедер.



Рис. 26. Элементы упражнения 22



Рис. 27. Элементы упражнения 24

25. *Исходное положение:* поза всадника.

Выполнение упражнения: оба колена подтянуть вверх, вернуться в исходное положение (рис. 28). Сохранять прямую спину. Тренируются мышцы брюшного пресса, бедер.

26. *Исходное положение:* поза всадника.

Выполнение упражнения: поочерёдные махи прямой ногой вперёд и назад вдоль корпуса лошади (рис. 29). Тренируются мышцы брюшного пресса, бедер, спины.



Рис. 28. Элементы упражнения 25



Рис. 29. Элементы упражнения 26

27. *Исходное положение:* поза всадника, повод опущен.

Выполнение упражнения: лечь и обхватить руками шею лошади. Затем положить голову на шею лошади (рис. 30). Максимально расслабить мышцы спины. Возможно выполнение упражнения инвалидом с тяжелыми поражениями ОДА. Тренирует координацию, способствует растягиванию, расслаблению мышц спины, массирует мышцы живота.



Рис. 30. Элементы упражнения 27

28. *Исходное положение:* лежа на спине, на крупе лошади.

Выполнение упражнения: лежать на спине на идущей шагом лошади. Максимально расслабить мышцы спины и шеи. Голова лежит на крупе лошади (рис. 31). Возможно выполнение упражнения инвалидом с тяжелыми поражениями ОДА. Тренирует координацию, способствует растягиванию, расслаблению и массажу мышц спины.



Рис. 31. Элементы упражнения 28

УПРАЖНЕНИЯ НА СТОЯЩЕЙ ЛОШАДИ (УСЛОЖНЁННЫЙ ВАРИАНТ)

1. *Исходное положение:* поза всадника, повод опущен.

Выполнение упражнения: перенести правую ногу над холкой лошади. Сесть в позицию «ноги с одной стороны», как в женском седле, не разворачивая корпуса (рис. 32). Тренирует равновесие, ловкость, внимание.



Рис. 32. Элементы усложненного упражнения 1

2. *Исходное положение:* поза всадника, повод опущен, упор руками в круп лошади.

Выполнение упражнения: наклон туловища назад, мах двумя ногами вперёд, хлопок ногами над шеей лошади (рис. 33). Ноги при этом прямые. Тренирует равновесие, ловкость.

3. *Исходное положение:* поза всадника, повод опущен, упор руками в холку лошади.

Выполнение упражнения: наклон туловища вперёд, мах двумя ногами назад, хлопок ногами над крупом лошади. Ноги прямые. Тренирует равновесие, ловкость.



Рис. 33. Элементы усложненного упражнения 2

4. *Исходное положение:* поза всадника, повод опущен.

Выполнение упражнения: перенести правую ногу над холкой лошади. Развернуться корпусом в правую сторону. Вернуться в исходное положение. То же самое левой ногой. Руки расположены на пояснице. Тренирует равновесие, координацию, ловкость.

5. *Исходное положение:* поза всадника, повод опущен.

Выполнение упражнения: перенести правую ногу над холкой лошади. Развернуться корпусом в левую сторону. Перенести левую ногу над крупом лошади. Сесть спиной вперёд. Перенести правую ногу над крупом лошади и развернуться корпусом влево. Перенести левую ногу над холкой лошади. Сесть лицом вперёд (рис. 34). При переносе ноги над холкой - упор рук на крупе. При переносе ноги над крупом — упор рук в холку. Тренирует равновесие, внимание, ловкость.

6. *Исходное положение:* поза всадника, повод опущен.

Выполнение упражнения: встать на четвереньки на спине лошади, удерживая равновесие (рис. 35). Тренирует равновесие, ловкость.



Рис. 34. Элементы усложненного упражнения 5



Рис. 35. Элементы усложненного упражнения 6

7. *Исходное положение:* стоя на четвереньках на спине лошади.

Выполнение упражнения: мах прямой рукой вверх (рис. 36).
Тренирует равновесие, ловкость.



Рис. 36. Элементы усложненного упражнения 7

8. *Исходное положение:* стоя на четвереньках на спине лошади.

Выполнение упражнения: мах прямой ногой вверх (рис. 37).
Тренирует равновесие, ловкость.



Рис. 37. Элементы усложненного упражнения 8

УПРАЖНЕНИЕ С ПРЕДМЕТАМИ НА ЛОШАДИ

Стойка с корзинами для предметов установлена на высоте 1,5 метра.

1. *Исходное положение:* поза всадника, повод в одной руке.

Выполнение упражнения: всадник подъезжает к стойке с правой стороны, правой рукой берёт мяч. Подъезжает к следующей стойке с левой стороны, левой рукой кладёт мяч в корзину. При этом по ходу движения необходимо переложить мяч из правой руки в левую. Возможно выполнение упражнения инвалидом с тяжелыми поражениями ОДА. Тренирует управление лошадью, внимание.

2. *Исходное положение:* поза всадника, повод опущен, руки в стороны, мяч в руке.

Выполнение упражнения: перекаldывание мяча над головой из одной руки в другую. Руки прямые. Возможно выполнение упражнения инвалидом с тяжелыми поражениями ОДА. Тренирует равновесие.

3. *Исходное положение:* поза всадника, повод в одной руке.

Выполнение упражнения: броски мяча в цель. Броски выполняются в движении лошади шагом. Возможно выполнение упражнения инвалидом с тяжелыми поражениями ОДА. Тренирует меткость, внимание.

4. *Исходное положение:* поза всадника, повод опущен.

Выполнение упражнения: перекаldывание предмета из рук в руки за спиной и перед собой. Руки прямые. Возможно выполнение упражнения инвалидом с тяжелыми поражениями ОДА. Тренирует равновесие.

5. *Исходное положение:* поза всадника, повод опущен.

Выполнение упражнения: перебрасывание, ловля мяча с инструктором. Броски выполняются при движении лошади шагом. Тренируются равновесие, меткость, внимание, реакция.

ТЕСТЫ И ОПРОСНИКИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ЛВЕ

1. Тест на подвижность верхних конечностей – Балл Константа.

Процедура тестирования и результат. Балл Константа — это способ клинической оценки функции верхних конечностей путём использования 100-бальной шкалы. Шкала включает оценку боли, повседневной активности, объема движений и силы. Максимальная суммарная оценка составляет 100 баллов, что соответствует полной сохранности функции верхней конечности. Субъективная оценка пациентом боли и своей жизненной активности составляет лишь 15 и 20% от общих 100 баллов этой шкалы. Клиническое исследование движений (40%) и силы (25%) составляет основную часть теста, что делает его более чувствительным и надёжным клиническим инструментом.

Оборудование: угломер.

Таблица 2

Шкала Балла Константа

<i>Оцениваемые категории</i>	<i>Градация</i>	<i>Баллы</i>
Оценка боли (максимум 15 баллов)	Невыносимая	0
	Сильная	5
	Умеренная	10
	Нет	15
<i>Оценка повседневной активности. Максимальное число баллов — 20</i>		
А. Уровень активности (максимум 10 баллов)	Не влияет на сон	2
	Не влияет на отдых и спорт	4
	Выполняю свою обычную работу	4

Б. Возможные движения (максимум 10 баллов)	Рука поднимается до талии	2
	Рука поднимается до мечевидного отростка	4
	Рука поднимается до шеи	6
	Рука достаёт до макушки	8
	Рука поднимается выше головы	10
<i>Оценка движений (максимум 40 баллов)</i>		
Сгибание	31—60°	2
	61—90°	4
	91—120°	6
	121—150°	8
	151—180°	10
Отведение	31—60°	2
	61—90°	4
	91—120°	6
	121—150°	8
	151—180°	10
Наружная ротация	Кисть позади головы, локоть вперёд	2
	Кисть позади головы, локоть назад	2
	Кисть на макушке, локоть вперёд	2
	Кисть на макушке, локоть назад	2
	Кисть на макушке, полное движение локтем вперёд и назад	2
Внутренняя ротация	Тыл кисти прикасается к латеральной поверхности бедра	0
	Тыл кисти прикасается к ягодицам	2
	Тыл кисти прикасается к крестцу	4
	Тыл кисти прикасается к талии	6
	Тыл кисти прикасается к 12 грудному позвонку	8
	Тыл кисти прикасается к межлопаточной области (достаёт до 7 грудного позвонка)	10
<i>Оценка силы (максимум - 20 баллов)</i>		
Оценивается величина груза, который пациент может поднять при отведении руки в плечевом суставе	1 балл = 0,5 кг	

2. Тест на подвижность нижних конечностей Сальвати и Вильсона (Госпиталь Специальной Хирургии) – оценочная система.

Процедура тестирования и результат. Оценочная система предусматривает оценку с учётом следующих категорий: боль, ходьба, функция, мышечная сила и движения. Предполагается суммирование баллов, полученных по всем категориям: более 31 балла — отличный результат, 24—31 — хороший, 16—23 — удовлетворительный, менее 16 — плохой.

Оборудование: угломер.

Таблица 3

Тест Сальвати и Вильсона

Баллы	Градации
<i>Боль</i>	
0	Постоянная и нетерпимая, частая потребность в сильных анальгетиках
2	Постоянная и терпимая, периодическая потребность в сильных анальгетиках
4	Небольшая боль во время отдыха, усиливается при движении
6	Небольшая боль во время отдыха, боль возникает при движении
	Периодическая лёгкая боль
	Нет боли
<i>Ограничения</i>	
10	Прикован к кровати
2	Кресло-коляска
4	«Ходунки»
6	Одна трость, ограничение дистанции до 400 метров
8	Одна трость, длинные дистанции
10	Без дополнительных средств опоры, дистанция не ограничена
<i>Мышечная сила и движения</i>	
0	Анкилоз в порочном положении
2	Анкилоз в хорошем функциональном положении
4	Плохая (слабая) мышечная сила, сгибание меньше 60°, отведение меньше 10°

6	Мышечная сила удовлетворительная, сгибание 60—90о, отведение 10—20о
8	Хорошая мышечная сила, сгибание более 90о, отведение более 20о
10	Нормальная мышечная сила, полный объем движений
<i>Функция</i>	
0	Прикован к кровати
2	В пределах дома
4	Ограниченная работа по дому
6	Основная работа по дому, может ходить по магазинам
8	Очень небольшие ограничения активности
10	Нормальная активность

3. Тест для определения способности к комплексной реакции.

Оборудование: пронумерованная в сантиметрах гимнастическая палка.

Процедура тестирования. Инструктор держит пронумерованную гимнастическую палку вертикально за верхний конец на вытянутой руке. Пациент держит открытую кисть около нижнего конца палки. Через 1—2 секунды инструктор отпускает палку, а испытуемый должен ее как можно быстрее поймать (сжать кисть).

Результат — среднее расстояние (в см) из трех попыток от нижнего края палки до места хвата пациентом со стороны мизинца. Для сравнения целесообразно выполнять тест ведущей и не ведущей рукой.

4. Тест для определения способности к равновесию — стойка на одной ноге.

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования. Испытуемый занимает исходное положение — стойка на одной ноге, другая согнута в колене и максимально развернута кнаружи. Ее пятка касается подколенной чашечки опорной ноги. Руки на поясе, голова прямо. По команде «готов» испытуемый закрывает глаза, а экспериментатор включает секундомер.

Результат — средний показатель времени удержания равновесия (из трех попыток) в секундах.

Общие указания и замечания. Дается опробование теста. Опорная нога должна быть прямой, а бедро как можно больше отведено кнаружи. Секундомер выключается сразу же в момент потери равновесия (схождение с места, приподнимание на пальцах ноги, переход на двойную опору, падение).

5. Опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН).

Тест САН — разновидность опросников состояний и настроений.

Процедура проведения. Необходимо соотнести свое состояние со шкалой «3 2 1 0 1 2 3» каждой пары признаков. Например, между парой утверждений «Самочувствие хорошее» и «Самочувствие плохое» расположены цифры «3 2 1 0 1 2 3». Цифра «0» соответствует среднему самочувствию, которое обследуемый не может отнести ни к плохому, ни к хорошему. Находящаяся слева от «0» единица («1») отражает самочувствие выше среднего, а цифра «3» соответствует прекрасному самочувствию. Те же цифры в этой строке, стоящие справа от цифры «0», аналогичным образом характеризуют самочувствие исследуемого, если оно ниже среднего. Таким образом, последовательно рассматривается и оценивается каждая строка данного опросника.

В каждом случае, в отношении каждой пары утверждений испытуемый осуществляет свой выбор, отмечая необходимое значение шкалы

Обработка результатов. При обработке полученные цифры перекодируются следующим образом: индекс «3», соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс «2» — за 2 балла; индекс «1» — за 3 балла, и так до индекса «3» с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов. При этом необходимо учитывать, что полюса шкалы постоянно меняются. Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные — низкие.

Таблица 4

Бланк ответов опросника САН (Share on linkedin)

№, n/n	Оценки	Баллы	Оценки	
1	Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое	X
2	Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым	X
3	Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный	
4	Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный	
5	Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный	X
6	Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение	X
7	Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый	X
8	Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный	X
9	Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый	
10	Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный	
11	Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный	X
12	Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный	X
13	Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный	X
14	Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной	X
15	Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный	
16	Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Заинтересованный	
17	Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый	X
18	Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный	X
19	Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый	X
20	Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный	X
21	Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный	
22	Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать	
23	Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный	X
24	Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный	X
25	Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Утомляемый	X
26	Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый	X
27	Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко	
28	Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный	
29	Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный	X
30	Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный	X

Производится расчет суммы баллов согласно ключу к тесту:

- «Самочувствие». Сумма баллов за вопросы 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
- «Активность». Сумма баллов за вопросы: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.
- «Настроение». Сумма баллов за вопросы: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Интерпретация результатов. Полученная по каждой шкале сумма находится в пределах от 10 до 70 и позволяет выявить функциональное состояние индивида в данный момент времени по принципу:

- < 30 баллов — низкая оценка;
- 30 - 50 баллов — средняя оценка;
- > 50 баллов — высокая оценка.

Следует упомянуть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

СОДЕРЖАНИЕ И ПОДГОТОВКА ЛОШАДЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ЛВЕ

Режим содержания лошадей.

Раздача кормов и подстилок лошадям производится вручную. Нормы раздачи кормов и подстилок. Предусматривается ежедневная смена подстилок. Нормы потребления воды включают её расход на мытье животных и оборудования, уборку помещений. Температура воды, предназначенной для поения лошадей, — не ниже +4°C. Конный комплекс должен быть обеспечен питьевой водой, удовлетворяющей требованиям ГОСТ Р 51232-98, СанПиН 2.1.4.1074-01.

Для отвода бытовых и сточных вод от помещений конюшни должна быть оборудована канализация (СНиП 2.04.01-85; СНиП 2.04.03-85). Транспортирование и хранение навоза должно отвечать требованиям СанПиН 2.1.5.980-00.

Ежедневная чистка лошадей и чистка перед каждым занятием производится на развязках в проходе конюшни вручную с помощью индивидуальных щёток.

Подготовка лошади к занятиям.

Перед началом занятия ЛВЕ берейтор проводит разминку лошади в течение 20 минут на разных аллюрах. Это необходимо для того чтобы мышцы лошади расслабились, лошадь стала более гибкой и собранной, движения стали спокойными, уверенными и ритмичными. Время разминки сокращать нельзя.

Обязательны ежедневные тренировки лошади. Продолжительность тренинга от 30 до 120 минут (НТП-АПК 1.10.04.003-03). В тренировку входит отработка навыков выездки, достижение привязанности лошади, полного повиновения инструктору, коноводу, выработка хладнокровия, развитие умения справляться с трудностями. Целью тренинга лошади является обучение правильным движениям на аллюрах. Для этого лошадь должна работать под седлом и выезжать на прогулки. Это улучшает нрав лошади и удовлетворяет её потребности в движении.

СЛОВАРЬ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ТЕРМИНОВ

Аллюр — виды движения лошади — шаг, рысь, галоп, иноходь.

Берейтор — наездник, специалист по выездке лошадей.

Вальтрап — покрывало из сукна или бархата, надеваемое на спину лошади.

Вольт — фигуры манежной езды, движение по кругу диаметром 6 м. Развивает гибкость лошади в боках и даёт всаднику навыки управления ею. При правильном выполнении вольта лошадь не делает резкого поворота, постепенно выходит на круг, её задние ноги идут по следу передних.

Всадник — человек, едущий верхом на лошади.

Гурт вольтижировочный — подпруга шириной 20 см с двумя ручками в верхней части, которые при надевании гурта на лошадь располагаются по сторонам холки.

Денник — полностью закрытое помещение в конюшне для индивидуального содержания лошади без привязи. Денники располагают в конюшне вдоль прохода по одну или обе его стороны. Площадь денника 9—14 м² при глубине 2,6—3,7 м, ширина дверей не менее 1,1 м. Высота стен и дверей денников соответственно 2—3 м, но выше 1,4—1,6 м их делают не сплошными, а решетчатыми для циркуляции воздуха, общения лошадей и наблюдения за ними дежурного конюха. Денники оборудуют кормушками и автопоилками.

Ездить в смене — всадники выстраивают лошадей друг за другом на расстоянии двух корпусов, когда, глядя между ушами своей лошади, видны копыта впереди идущей лошади. Такое расстояние диктуется соображениями техники безопасности.

Коновод. Работает под руководством инструктора ЛВЕ, соблюдает правила техники безопасности. Несет ответственность за обеспечение занятий здоровыми, спокойными лошадьми. Следит за тем, чтобы лошадь была вычищена, грива и хвост расчесаны, глаза и ноздри протерты. Если готовность лошади к работе вызывает сомнение (здоровье, особенности поведения), он доводит результаты своих наблюдений до сведения ветеринарного врача и конюха, которые вместе решают вопрос о замене лошади, согласовав это с инструктором ЛВЕ. Отвечает за соблюдение составленного графика работы по каждой лошади, времени кормления и отдыха.

Коваль — должен расчищать копыта лошади. Расчистка проводится раз в 45 дней и всегда начинается со стрелки, затем переходят на подошву и только в конце трогают опорный край копыта для того, чтобы лошадь могла сохранить свой естественный постав. Каждое копыто расчищается индивидуально.

Левада — ограждённая площадка для выгула лошадей с песчаным грунтом.

Мантур — помост с пандусом и перекладиной для посадки пациента на лошадь (рис. 38).

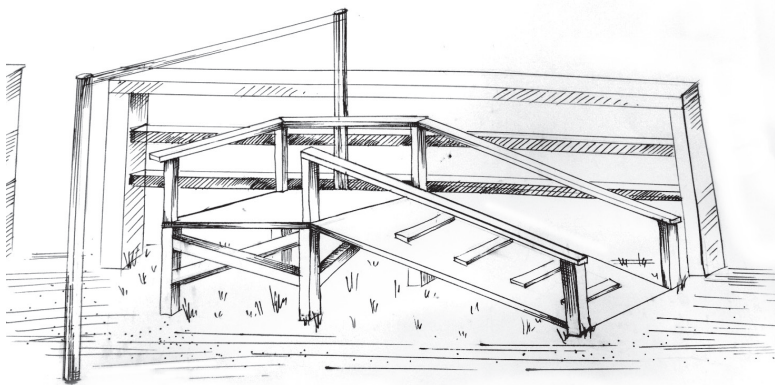


Рис. 38. Мантур — помост с пандусом и перекладиной

Отдать повод — этим движением всадник даёт лошади ощутить ослабления давления трензеля на язык и беззубые дёсны.

Оглаживание — форма успокаивания и поощрения лошади за хорошо выполненные упражнения в перерывах между тренировочными занятиями, после окончания занятий.

Полувольт — фигуры манежной езды, полукруг.

Подпруга — часть конского снаряжения, широкий прочный ремень из кожи или другого материала. Охватывает корпус лошади снизу и с обеих боков и удерживает на ней седло.

Посыл — действие всадника, которое побуждает лошадь усилить резвость бега.

Повод, поводья — ремень, пристёгнутый к концам и кольцам трензеля или мундштука, одно из основных средств управления лошадью, направления и регулирования её движения. Используют в сочетании с воздействием уклонами корпуса всадника и шенкелями.

Разбор поводьев — способ держать поводья. Разбор поводьев бывает в одну руку и в две руки.

Развязка лошадей — место фиксации лошадей для проведения гигиенических, ветеринарных мероприятий и для седлания.

Страховочный пояс — манишка с ремнями, которая одевается через голову всадника, а ремни обвязывают вокруг талии, пропускают под ногами и фиксируют на талии с боков. Страховку и удержание пациента осуществляют за ремни с двух сторон.

Страховочная экипировка всадника — состоит из манишки с фиксирующими ремнями, на голову надевается специальный защитный шлем — каскетка для верховой езды.

Трензель — часть уздечки, удила, служащие для управления лошади путём надавливания на язык и углы рта.

Трензельное оголовье с разомкнутым и цельным поводом с узелками — основная часть конского снаряжения, надеваемого на голову лошади и позволяющая управлять ею.

Фуражная — помещение для хранения кормов.

Шенкель — часть ноги человека от колена до ступни, служащая для управления верховой лошадей.

Экстерьер лошади — см. рис. 39.

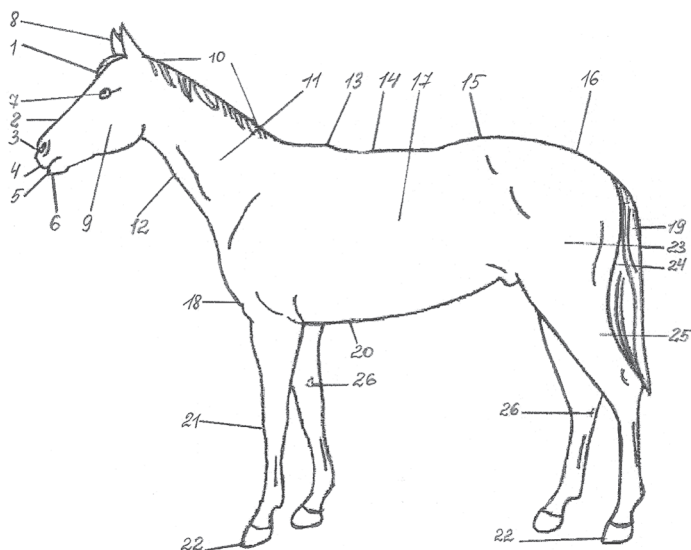


Рис. 39. Экстерьер лошади: 1 — лоб, 2 — переносица, 3 — ноздри, 4 — верхняя губа, 5 — нижняя губа, 6 — подбородок, 7 — глаза, 8 — ухо, 9 — щека, 10 — грива, 11 — шея, 12 — горло, 13 — холка, 14 — спина, 15 — поясница, 16 — круп, 17 — грудная клетка (рёбра), 18 — грудь, 19 — хвост, 20 — подпруга, 21 — ноги передние, 22 — копыто, 23 — бедро, 24 — ягодица, 25 — задние ноги, 26 — каштаны

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Адаптивная (реабилитационная) верховая езда. Учебное пособие университета Paris-Nord (Пер. с франц.). – М.: МККИ, 2003.
2. Джосвик Ф., Киттередж М., Макковен Л., Макпарлэнд К., Вудз С. Вопросы и ответы. Пособие по терапевтической верховой езде (Пер. с англ.). – М.: МККИ, 2000.
3. Колине Э. О верховой езде и её действии на организм человека (Пер. с англ.). – М.: МККИ, 2000.
4. Лошадь в психотерапии, иппотерапии и лечебной педагогике. Т. I и II : Учебные материалы и исследования Немецкого кураториума по терапевтической верховой езде (Пер. с нем.) / Под ред. проф. Л.М. Рошаля. – М.: МККИ, 2003.
5. Спинк Дж. Развивающая лечебная верховая езда (Пер. с англ.). – С-Пб.: МККИ, 2001.
6. Штраус И. Иппотерапия. Нейрофизиологическое лечение с применением верховой езды. – М.: МККИ, 2000.

Методические рекомендации

Составители:

Виктор Степанович Мякотных
Михаил Николаевич Торгашов
Лидия Александровна Перфилова
Ольга Николаевна Мантурова
Татьяна Анатольевна Боровкова
Наталья Борисовна Сергунова
Андрей Владимирович Михирёв

ЛЕЧЕБНО-ВЕРХОВАЯ ЕЗДА У ПАЦИЕНТОВ С РАССТРОЙСТВАМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

ISBN 978-5-89895-781-0

Редактор Е. Бортникова
Оформление, верстка А. Шевела

Оригинал-макет подготовлен:
Издательство УГМУ
г. Екатеринбург
Телефон: (343) 214-85-65
E-mail: pressa@usma.ru
www.usma.ru